

муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №3 г. Лениногорска» муниципального образования
«Лениногорский муниципальный район» Республики Татарстан

Принята на заседании
педагогического совета
МБДОУ «Детский сад №3»
протокол №1 от 28.08.2025г.

«Утверждена»
Заведующим МБДОУ «Детский сад №3»
М.Г.Мухаметзяновой
Приказ № 36-ПД от 28.08.2025г.

**Общеобразовательная программа
дополнительной образовательной деятельности
физкультурно-спортивного направления
«Каратэ для дошкольников» и «Детская йога»
на 2025-2026 учебный год**

І.ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

Пояснительная записка

Детский сад – первая ступень системы общего образования, главной целью которой является всестороннее развитие ребенка. Большое значение для развития дошкольника имеет организация системы дополнительного образования в ДООУ, которое способно обеспечить переход от интересов детей к развитию их способностей. Развитие творческой активности каждого ребенка представляется главной задачей современного дополнительного образования в ДООУ и качества образования в целом. Дополнительные общеобразовательные программы для детей учитывают возрастные и индивидуальные особенности детей (Закон «Об образовании в Российской Федерации»).

Учебный план по дополнительной образовательной деятельности отражает:

- специализацию ДООД;
- продолжительность ДООД;
- виды ДООД;
- количество ДООД, часов.

Направленности дополнительного образования соответствуют интересам и потребностям дошкольников, учитывают реальные возможности их удовлетворения в МБДОУ, помогают ребенку сформировать собственную ценностную и действенную позицию, стимулируют его самообразование и саморазвитие.

Для оказания дополнительной образовательной деятельности МБДОУ создает следующие необходимые условия:

- изучение спроса родителей (законных представителей) на дополнительную образовательную деятельность;
- соответствие действующим санитарным правилам и нормативам;
- соответствие требованиям по охране и безопасности здоровья воспитанников;
- качественное кадровое обеспечение;
- необходимое программно-методическое и техническое обеспечение.

Сегодня образованность человека определяется не только специальными (предметными) знаниями, но и его разносторонним развитием как личности, ориентирующейся в тенденциях отечественной и мировой культуры, в современной системе ценностей, способностей к активной социальной адаптации в социокультурном пространстве, к самостоятельному выбору жизненного пути, к самообразованию и самосовершенствованию. В связи с этим наряду с общим образованием огромное значение приобретает дополнительное.

В Федеральном законе «Об образовании в Российской Федерации» указано, что дополнительное образование – вид образования, который направлен на всестороннее удовлетворение образовательных потребностей человека в интеллектуальном, духовно-нравственном, физическом и (или) профессиональном совершенствовании и не сопровождается повышением уровня образования.

Ценность дополнительного образования состоит в том, что оно усиливает вариативную составляющую общего образования, способствует практическому приложению знаний и навыков, полученных в дошкольном образовательном учреждении, стимулирует познавательную, эмоциональную и двигательную виды мотивации воспитанников. А главное – в условиях дополнительного образования дети могут развивать свой творческий потенциал, навыки адаптации к современному обществу и получают возможность полноценной организации свободного времени.

Дополнительная образовательная деятельность – комплекс целенаправленно создаваемых и предлагаемых образовательным учреждением возможностей получения образования в рамках его основной образовательной программы и приобретение дополнительных знаний, умений,

навыков, развитие физических, творческих и других способностей под руководством специалистов, с целью удовлетворения образовательных потребностей.

Особенность в том, что дополнительная образовательная деятельность интегрируется с реализуемой детским садом основной общеобразовательной программой для расширения содержания базового компонента образования и снижения учебной нагрузки на ребенка. Закон «Об образовании в Российской Федерации» предусматривает, что образовательные учреждения вправе вести с населением, предприятиями, учреждениями и организациями дополнительную образовательную деятельность, не предусмотренную соответствующими образовательными программами и государственными образовательными стандартами. При этом дополнительная образовательная деятельность не может быть оказана вместо образовательной деятельности, финансируемой за счет средств бюджета. Организация ДОД в ДООУ – неотъемлемый компонент выполнения социального заказа общества, а также результат последовательного решения федеральных и региональных задач в области образования.

Дополнительная образовательная программа рассчитана на детей от 4 до 7 лет.

Дополнительная образовательная деятельность (кружки) проводится с учетом предусмотренного учебного плана. Учебный план по дополнительному образованию рассчитан на пятидневную рабочую неделю (выходные: суббота, воскресенье).

В учебном плане соблюдены нормативы максимально допустимого объема по реализации дополнительных образовательных программ:

- с детьми 4-5 лет не чаще 2 раз в неделю продолжительностью не более 20 минут;
- с детьми 5-6 лет не чаще 2 раз в неделю продолжительностью не более 25 минут;
- с детьми 6-7 лет не чаще 3 раз в неделю продолжительностью не более 30 минут.

Дополнительная образовательная деятельность проводится с сентября-октября – ДОД физкультурно-спортивной направленности «Детская йога» (во второй половине дня, когда дети не заняты деятельностью по образовательной программе МБДОУ) и «Каратэ для дошкольников» (в первой половине дня, до начала занятий по образовательной программе МБДОУ). При этом соблюдаются санитарно-гигиенические нормы, и обеспечивается возможность полноценного отдыха и восстановления работоспособности за счет прогулки и дневного сна. С 22 декабря 2025 г. по 11 января 2026г. для воспитанников всех групп организуются каникулы.

Организация дополнительной образовательной деятельности в детском саду осуществляется в форме кружков. В сфере дополнительного образования ребенок может реализовать свое личностное право на свободный выбор цели, освоить способность к позитивному целеполаганию, умению достигать целей своего жизненного предназначения. В детском саду есть дети, проявляющие большой интерес к различным видам деятельности, но требования нормативных документов, регламентирующих образовательную деятельность, не позволяют проводить большее количество занятий, чем это предусмотрено программой. С целью выхода из сложившейся ситуации в детском саду организуются дополнительная образовательная деятельность.

Дополнительная образовательная деятельность осуществляется с учетом концепции А. В. Запорожца об амплификации психического развития ребенка путем вовлечения его в специфические детские виды деятельности.

Дополнительная общеобразовательная программа разработана в соответствии:

1. Закон «Об образовании в Российской Федерации» №273-ФЗ от 29.12.2012г.;
2. Приказ Минобрнауки России от 17.10.2013г. № 1155 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования";
3. Федеральная образовательная программа дошкольного образования (утверждена приказом Минпросвещения России от 25 ноября 2022 г. № 1028;
4. Приказ Минпросвещения РФ «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам» (в ред. Приказов Мин просвещения РФ от 05.09.2019 №470, от 30.09.2020 №533);
5. Постановление Правительства Российской Федерации от 15.09.2020 года №1441 «Правила оказания платных образовательных услуг»;
6. СанПиН;
7. Устав МБДОУ «Детский сад №3»;

8. Образовательная программа дошкольного образования муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад №3 г. Лениногорска» муниципального образования «Лениногорский муниципальный район» Республики Татарстан».

**Содержание деятельности ДОУ,
осуществляющего дополнительную образовательную деятельность:**

Функции заведующего ДОУ:

- соблюдение законодательной базы;
- порядок документального оформления оплаты ДОД;
- начисление заработной платы и перечисление налогов;
- качество проведения ДОД.

Функции старшего воспитателя:

- планирование по превышению стандарта образования;
- соответствие нагрузки детей нормам при осуществлении ДОД;
- качество проведения услуг в соответствии с планом;
- организация педагогической деятельности в рамках единого образовательного пространства

Функции медицинского работника:

- соответствие дополнительной нагрузки индивидуальным физическим показателям ребенка;
- своевременная профилактика по укреплению здоровья дошкольников.

Учитывая интересы дошкольников и запросы родителей по дополнительным образовательным услугам, выбрана ДОД по физкультурно-спортивному направлению:

- Дополнительная образовательная деятельность «Детская йога» по формированию и развитию основных двигательных умений и навыков, освоению основ хатха-йоги;
- Дополнительная образовательная деятельность «Каратэ для дошкольников» по формированию и развитию основных двигательных умений и навыков, освоению основ спортивного каратэ.

Цель программы:

–Создание необходимых условий для развития индивидуальных способностей, базовых компетенций ребенка, физической сферы в интересной и значимой для него деятельности на основе гибкости и многообразия форм предоставления дополнительной образовательной деятельности.

–Повышение эффективности созданного программно-методического обеспечения по оказанию дополнительных образовательных услуг.

–Обеспечение вариативности образовательных траекторий в реализации направлений дополнительного образования.

Задачи:

Образовательные:

- Формировать и развивать физические способности, интегративные качества личности ребенка.
- Удовлетворять индивидуальным потребностям ребенка в интеллектуально-познавательном и физическом совершенствовании.
- Совершенствовать речевые умения воспитанников в связной речи, звукопроизношении.

-Формировать у детей способность устанавливать коммуникации с помощью вербальных и невербальных средств общения.

- Формировать слуховое внимание и восприятие;
- Формировать нравственно – этические нормы поведения.
- Привить стойкий интерес к занятиям физической культурой и спортом.

Развивающие:

- Посредством систематических занятий укрепить здоровье детей.
- Развивать потребность ребенка в творческом самовыражении;
- Выявлять и поддерживать детей, проявивших выдающиеся способности с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей;
- Помочь ребенку в осознании и развитии своей индивидуальности и самореализации;
- Развивать у ребенка умения эмоционального выражения, раскрепощённости и творчества;
- Установление эмоционально - положительного контакта взрослого с ребенком, формирование у детей мотивации к общению между собой, создание благоприятных условий для развития умственных способностей.
- Развивать дыхание, голос и мимические мышцы;.
- Развивать мелкую и крупную моторику;
- Развивать слуховое и зрительное внимание;

Воспитательные:

- Воспитывать самостоятельность и активность в течение всей деятельности;
- Воспитывать умение слушать друг друга, чувство взаимопомощи, умение работать в коллективе, доброжелательность и отзывчивость.
- Воспитывать аккуратность в работе
- Воспитывать умение внимательно вслушиваться в речь педагога;
- Воспитывать умение слушать друг друга;
- Воспитывать чувства сопереживания, взаимоуважения.
- Обратить внимание на развитие и воспитание нравственных, волевых, коммуникативных навыков воспитанников.

Основные принципы:

Для достижения целей и задач ДОД, на каждом этапе обучения соблюдаются общеметодические принципы физического воспитания:

- 1) Принцип сознательности и активности
- 2) Принцип наглядности
- 3) Принцип доступности и индивидуализации

А также специфические принципы физического воспитания:

- 1) Принцип непрерывности процесса физического воспитания
- 2) Принцип системного чередования нагрузок и отдыха
- 3) Принцип постепенного наращивания развивающе-тренирующих воздействий
- 4) Принцип адаптированного сбалансирования динамических нагрузок
- 5) Принцип циклического построения занятий
- 6) Принцип возрастной адекватности направлению физического воспитания

**Возрастные особенности психофизического развития
детей 4-5 лет (средняя группа)**

У детей интенсивно развиваются моторные функции. Их движения носят преднамеренный и целеустремленный характер. Детям интересны наиболее сложные движения и двигательные задания, требующие проявления скорости, ловкости и точности выполнения. От 4 до 5 лет у детей формируются навыки ходьбы на лыжах, катания на санках, скольжения на ледяных дорожках, езды на велосипеде и самокате.

Социальная ситуация развития характеризуется установлением отношений ребенка с миром взрослых людей, вхождением в мир социальных отношений. Развивается и совершенствуется

общение ребенка с взрослым, оно все более приобретает личностные формы. Это проявляется в том, что ребенок активно стремится к обсуждению своего поведения, а также поступков и действий других людей (детей и взрослых) с точки зрения соблюдения ими нравственных норм. По-прежнему, как и в возрасте 3-4 лет, главный мотив общения – познание окружающего мира и осознание происходящего.

Совершенствуется общение со сверстниками: ребенок начинает предпочитать сверстника взрослому партнеру по общению, выделять наиболее приятных, с его позиции, сверстников, стремится общаться с ними. Сюжеты игр становятся более развернутыми и разнообразными. Дети обращаются общественно-значимым темам, в сюжетах которых комбинируют эпизоды сказок и реальной жизни. Появляются гендерные роли: девочки в игре выбирают роли женщин, а мальчики – мужчин.

Ребенок развивается активно в разных видах деятельности. Он способен к выполнению отдельных несложных трудовых поручений и к действиям рядом в коллективе сверстников или в разновозрастной группе под руководством взрослого. Именно в разнообразной деятельности развиваются все познавательные процессы ребенка; в игре, как ведущей деятельности, формируются новообразования возраста и «зреет» личность.

В этом возрасте устанавливается иерархия мотивов, формируется произвольность деятельности и поведения. Происходит зарождение важнейшего волевого качества – целеустремленности.

Возрастные особенности психофизического развития детей 5-6 лет (старшая группа)

Детям 5-6 лет свойственна высокая потребность в движениях. Двигательная активность становится все более целенаправленной, зависимой от эмоционального состояния и мотивов деятельности. Дети овладевают сложными видами движений и различными способами их выполнения, а также некоторыми элементами техники.

Общение ребенка с взрослым становится все более разнообразным, постепенно оно все более приобретает черты личностного – взрослый выступает для ребенка источником социальных познаний, эталоном поведения в различных ситуациях. Изменяются вопросы детей – они становятся независимыми от конкретной ситуации. В этот период ребенок в общении с взрослым особенно нуждается в уважении, дети становятся особенно обидчивыми, если к ним не прислушиваются.

Продолжает совершенствоваться игра. В игре дети начинают создавать модели разнообразных отношений между людьми. Совместные игры строятся и творчески развиваются, большое место начинают занимать игры с общественно значимыми сюжетами, отражающими социальные отношения и иерархию людей.

Активное развитие ребенка происходит и в других видах деятельности (Начинает развиваться способность к общему коллективному труду, дети могут согласовывать и планировать свои действия).

В активной деятельности развивается личность ребенка, совершенствуются познавательные процессы и формируются новообразования возраста. Развитие личности ребенка происходит в общении, в процессе сравнения себя с другими детьми группы.

Возрастные особенности психофизического развития детей 6-7 лет (подготовительная к школе группа)

Старшие дошкольники осознанно упражняются в различных действиях, пытаются ставить двигательную задачу, выбирая разные способы ее решения. В процессе выполнения двигательных заданий проявляют скоростные, скоростно-силовые качества, гибкость, ловкость и выносливость. Социальная ситуация развития характеризуется все возрастающей инициативностью и самостоятельностью ребенка в отношениях с взрослым, его попытками влиять на педагога, родителей и других людей.

Общение с взрослым приобретает черты внеситуативно-личностного: взрослый начинает восприниматься ребенком как особая, целостная личность, источник социальных познаний, эталон поведения.

Более совершенными становятся результаты продуктивных видов деятельности. Трудовая деятельность также совершенствуется, дети становятся способны к коллективному труду, понимают план работы, могут его обсудить, способны подчинить свои интересы интересам группы.

Внимание к 7 годам становится произвольным, что является неперенным условием организации учебной деятельности в школе. Повышается объем внимания, оно становится более опосредованным.

Игра начинает вытесняться на второй план деятельностью практически значимой и оцениваемой взрослыми. У ребенка формируется объективное желание стать школьником.

В различных видах деятельности развивается личность ребенка и его познавательные процессы, формируются новообразования возраста. Умение подчинять свои действия заранее поставленной цели, преодолевать препятствия, возникающие на пути к ее выполнению, в том числе отказываться от непосредственно возникающих желаний, – всеми этими качествами характеризуется волевое поведение как важнейшее условие готовности ребенка к обучению в школе.

Планируемые результаты освоения программы

Планируемые результаты освоения программы «Каратэ для дошкольников»

Программа обосновывает образовательную деятельность с детьми возраста 4-7 лет и рассчитана на реализацию в течение 3 лет. Предполагается, что в процессе систематических занятий, будут достигнуты следующие результаты:

1) Сформируется и закрепится интерес, потребность к здоровому образу жизни, занятиям физической культурой и спортом.

Каратэ, как одно из средств физического воспитания, оказывает глубокое и разностороннее влияние на организм занимающихся. Под влиянием нагрузок укрепляется опорно-двигательный аппарат, активный характер двигательной деятельности, дозированная нагрузка на занятиях оказывают также на сердечнососудистую систему, центральную нервную систему положительное воздействие. Совершенствуется устойчивость, интенсивность, концентрация внимания, быстрота ориентирования и переключения от одних действий к другим. В связи с этим совершенствуется скорость, точность двигательных реакций.

2) Знания и умения, полученные в процессе подготовки, помогут детям обрести уверенность в собственных силах. Дух соперничества в процессе соревнований как смоделированная экстремальная ситуация дает возможность проверить и применить полученные навыки. На поздних этапах самообороны ребенок будет учиться побеждать не только в спорте, но в жизни (уровень социальной адаптации).

3) Занятия формируют у воспитанников следующие качественные характеристики:

коммуникативные:

- общительность
- доброжелательность
- самокритичность
- лидерство
- уважение к старшим, товарищам, спортивному партнеру

волевые:

- целеустремленность
- активность
- решительность
- настойчивость
- смелость
- самообладание
- уверенность в своих силах

нравственные:

- целенаправленность
- патриотизм
- коллективизм
- чувство долга и ответственности
- трудолюбие
- честность
- дисциплинированность

4) Занятия каратэ также оказывают положительное воздействие на интеллектуальные способности занимающихся. Проявление зрительных, слуховых, мышечно-двигательных и иных ощущений, восприятий необходимо для освоения того или иного приема или технического действия.

Различные виды памяти (зрительная, вербально-логическая, эмоциональная и др.) развиваются в процессе занятий. Активный мыслительный анализ в процессе тренировок способствует достижению наибольшего результата.

Планируемые результаты освоения программы «Йога для малышей»

1. Повышение уровня физического, психического здоровья детей.
2. Снижение количества дней, пропущенных одним ребенком по болезни.
3. Увеличение доли детей, вовлеченных в профилактические мероприятия.
4. Усвоение программы.
5. Нормализация статистических и динамических функций организма, общей и мелкой моторики.
6. Положительный результат темпов прироста физических качеств.
7. Повышение активности родителей в совместной работе по укреплению здоровья детей.

Целевые ориентиры освоения программы:

1. У ребенка удовлетворена потребность в двигательной активности;
2. У ребенка развита способность в танцевальной импровизации (самостоятельное творческое самовыражение)
3. У ребенка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими;
4. Ребенок проявляет инициативу и самостоятельность
5. Ребенок обладает развитым воображением, которое реализуется в разных видах деятельности, умеет подчиняться разным правилам и социальным нормам;
6. Ребенок способен к волевым усилиям, может следовать социальным нормам поведения и правилам в разных видах деятельности, во взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками, может соблюдать правила безопасного поведения и личной гигиены;
7. Ребенок проявляет любознательность, задает вопросы взрослым и сверстникам, интересуется причинно-следственными связями.

II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

Реализуемые программы дополнительного образования:

Наименование услуги	Руководитель	Краткое содержание программы
«Каратэ для дошкольников»	Буслаев В.П., педагог дополнительного образования, тренер по каратэ	Рабочая программа по каратэ представляет собой современную систему обучения традиционному и спортивному каратэ, применяемой общественной организацией «Национальный союз каратэ РТ», адаптированной к системе Российского образования. Программа составлена на основе методических материалов педагогом дополнительного образования Илюшиным С.Н. (высшая квалификационная категория) Цель программы: формирование всесторонне развитой личности, укрепление здоровья детей, физическое и нравственное воспитание, достижение спортивных результатов. Задачи: 1) Посредством систематических занятий укрепить здоровье детей. 2) Привить стойкий интерес к занятиям физической культурой и спортом. 3) Выявить перспективных детей для последующих занятий по спортивному направлению. 4) Обратить внимание на развитие и воспитание нравственных, волевых, коммуникативных навыков воспитанников.
«Детская йога»	Галеева Г.С., педагог дополнительного образования, тренер по хатха-йоге	Программа дает возможность организовать досуговую деятельность детей в условиях детского сада, повышая двигательную активность, посредством игры вводит в большой и удивительный мир движения и пластики. Цель программы: Формирование у детей умения заботиться о своём здоровье с помощью специальных упражнений и правил индивидуального поведения, направленных на поддержание чистоты тела, потребности в ЗОЖ. Задачи программы: Совершенствование психических процессов. Познание своего характера, укрепление воли. Развитие внимания, сосредоточенности, организованности, воображения, фантазии, умения управлять своими поступками и чувствами. Развитие умения снимать усталость, укреплять слабые мышцы, развивать гибкость, улучшать осанку, правильно дышать, расслабляться. Духовное обогащение: учить быть чистоплотным внешне и внутренне, терпеливым, спокойным,

		весёлым, не причинять вреда другим. Формирование осанки. Развитие потребности в здоровом образе жизни. Создание эмоционального благополучия.
--	--	---

Календарно-тематический план ДОД «Каратэ для дошкольников»

	Разделы подготовки	Всего часов	Количество часов в месяц								
			IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V
1.	Общая физ/подготовка	32,8	4	5	4	2	3	4,7	3,7	5	2,4
2.	Техническая подготовка	31,8	3,7	3	3	3	3,7	3	5	2,4	4
3.	Теоретическая подготовка	4,5	0,3	0,3	1	1	0,3	0,3	0,3		1
4.	Контрольные нормативы	2,9		0,7	1					0,6	0,6
Итого:		72	8	9	9	7	7	8	9	8	8

Календарно-тематический план ДОД «Детская йога» (для детей 4-6 лет)

№ п/п	Сентябрь комплекс №1	Октябрь комплекс №2	Ноябрь комплекс №3
Цель	Совершенствовать двигательные умения и навыки детей; формировать правильную осанку; сохранять и развивать гибкость и эластичность позвоночника, подвижность суставов; учить детей чувствовать свое тело во время движений; развивать умение быть организованными, поддерживать дружеские отношения со сверстниками.	Закреплять умение выполнять конкретные движения на равновесие; гибкость; укреплять мышцы рук, ног, спины; учить дышать, сочетая дыхание и движение	Способствовать выполнению упражнений легко, с равномерным дыханием; сосредоточить внимание на выполнении движения, где требуется сила и выносливость; воспитывать привычку сохранять правильную осанку.
I.	Встреча «Улыбнитесь!»		
	«Настройтесь на занятие». Разминка. Массаж		
II.	Комплекс статических упражнений: - Поза зародыша - Поза угла - Поза мостика - Поза ребенка - Поза кошки (доброй, сердитой, ласковой) - Поза бриллианта (вариант 1) - Поза горы	Комплекс статических упражнений: - Поза дерева (вариант 1) - Поза бриллианта (вариант 1) - Поза льва - Божественная поза - Головоколенная поза (вариант 1) - Поза змеи - Поза прямого угла	Комплекс статических упражнений: - Поза дерева (вариант 1) - Поза кривого дерева - Поза бегуна - Поза бриллианта (вариант 2) - Поза скручивания - Поза полукузнечика - Поза полуберезки
	Силовой блок (упражнения на укрепление основных групп мышц)		
	Дыхательные упражнения и игры, гимнастика для глаз		
	Релаксационная гимнастика		
III	Игры, направленные на активизацию действий, развитие внимания		

№ п/п	Декабрь комплекс № 4	Январь комплекс № 5	Февраль комплекс № 6
Цель	Учить выполнять дви-жения осознанно, ловко, красиво; сохранять правильную осанку; развивать координацию движений, выдержку, настойчивость в дости-жении результатов.	Вырабатывать равновесие, координацию движений; закреплять навыки массажа; развивать гибкость	Продолжать развивать гибкость позвоночника и подвижность суставов; закреплять умение правильно дышать.
I.	Встреча «Улыбнитесь, потянитесь!» «Настройтесь на занятие». Разминка. Массаж.		
II.	Комплекс статических упражнений: - Урок в позе лотоса: удобная поза; поза полулотоса; поза лотоса. - Переменное дыхание, или раздельное продувание (для детей старшей и подготовительной группы)	Комплекс статических упражнений: -Поза дерева (вариант 1) - Поза дерева (вариант 2) - Поза бегуна - Поза аиста - Поза бриллианта (вариант 3) - Поза ребенка - Поза перекрестка - Совершенная поза - Головоколенная поза	Комплекс статических упражнений: - Поза дерева (вариант 1) - Поза дерева (вариант 2) - Поза скручивания - Поза березки - Поза мостика - Поза бумеранга - Поза наклона вниз головой - Поза лотоса
	Силовой блок (упражнения на укрепление основных групп мышц)		
	Дыхательные упражнения и игры, гимнастика для глаз		
	Релаксационная гимнастика		
	Темы для беседы: «Как я сплю», «Учусь сосредотачиваться», «Свежий воздух»	Темы для беседы: «Расскажи, что ты ешь?», «Полезная пища», «Развиваем свои возможности», «Все успею сделать?»	Темы для беседы: «Скорая помощь при болезни», «Чтобы не было насморка», «Средства от кашля», «Помогите сердцу»
III.	Игры, направленные на активизацию действий, развитие внимания		

№ п/п	Март Комплекс № 7	Апрель Комплекс № 8	Май Комплекс 9
Цель	Продолжать работу по развитию ловкости; способствовать выработке выносливости и силы во время выполнения упражнений; учить следить за дыханием.	Закреплять умение ощущать свое тело во время движений, направлять свои мысли на выполнение конкретного движения; продолжать учить правильно дышать.	Продолжать развивать гибкость позвоночника и подвижность суставов; совершенствовать координацию движений рук и ног; закреплять умение осознанно дышать.
I.	Встреча «Улыбнитесь, потянитесь!» «Настройтесь на занятие». Разминка. Массаж		
II.	Комплекс статических упражнений: - Поза дерева (вариант 2) - Поза кривого дерева - Солнечная поза - Поза аиста - Поза орла - Поза героя - Поза полулотоса	Комплекс статических упражнений: - Поза дерева (вариант 2) - Солнечная поза - Поза аиста - Поза цапли - Поза лебедя - Балансная поза - Поза полуверблюда	Комплекс статических упражнений: - Поза дерева (вариант 2) - Солнечная поза - Поза аиста - Поза цапли - Поза лебедя - Поза орла - Поза героя

	- Поза лука - Поза березки - Поза плуга	- Поза ребенка - Тронная поза - Поза кузнечика	- Поза полулотоса - Поза лука - Поза ребенка - Тронная поза
	Силовой блок (упражнения на укрепление основных групп мышц)		
	Дыхательные упражнения и игры, гимнастика для глаз		
	Релаксационная гимнастика		
	Темы для беседы: «В свободную минуту – тренируй тело, укрепляй дух», «Игра – это тоже тренировка, но и отдых, разрядка»	Темы для беседы: «Следуем заповедям здорового питания», «Возможности моего тела», «Гигиена моего тела».	Темы для беседы: «Скорая помощь при травмах», «Научился сам – научи другого!»
III.	Игры, направленные на активизацию действий, развитие внимания		

(для детей 6-7 лет)

№ п/п	Сентябрь комплекс №1	Октябрь комплекс №2	Ноябрь комплекс №3
Цель	Совершенствовать двигательные умения и навыки детей; форми-ровать правильную осанку; сохранять и развивать гибкость и эластичность позвоноч-ника, подвижность суставов; учить детей чувствовать свое тело во время движений; развивать умение быть организованными.	Закреплять умение выполнять упражнения на равновесие, гибкость, силу; умение следить за дыханием	Способствовать выполнению упражнений легко, с равномерным дыханием; совершенствовать координацию движений; сосредоточиваться на выполнении конкретного движения; воспитывать привычку сохранять правильную осанку.
I.	Встреча «Улыбнитесь!» «Настройтесь на занятие». Разминка. Массаж		
II.	Комплекс статических упражнений: - Поза зародыша - Поза угла - Поза ребенка - Поза кошки (доброй, сердитой, ласковой) - Поза бриллианта (вариант 1) - Поза горы	Комплекс статических упражнений: - Поза дерева (вариант 1) - Поза дерева (вариант 2) - Поза бриллианта (вариант 1) - Поза льва - Божественная поза - Головоколенная поза	Комплекс статических упражнений: - Поза дерева (вариант 1) - Поза кривого дерева - Поза бегуна - Поза бриллианта (вариант 2) - Поза скручивания - Поза полукузнечика - Поза полуберезки
	Силовой блок (упражнения на укрепление основных групп мышц)		
	Дыхательные упражнения и игры, гимнастика для глаз		
	Релаксационная гимнастика		
	Темы для бесед: «Поговорим о здоровом питании», «Азбука волшебных слов», «Копилка мудрых советов»	Темы для бесед: «Витамины, витамины», «Вода – сок жизни!», «Гигиена без скуки», «Копилка мудрых советов», «Я знаю волшебные слова»	Темы для бесед: «Полный отдых – расслабление», «Тренируем внимание»,
III.	Игры, направленные на активизацию действий, развитие внимания		

№ п/п	Декабрь комплекс № 4	Январь комплекс № 5	Февраль комплекс № 6
Цель	Учить выполнять дви-жения	Вырабатывать равновесие	Продолжать развивать

	осознанно, ловко, красиво; учить сохранять правильную осанку; развивать волевые качества, выдержку, настойчивость в достижении результатов.	координацию движений; закреплять навыки массажа; развивать потребность в ежедневной двигательной деятельности.	гибкость позвоночника и подвижность суставов; закреплять умение правильно дышать.
I.	Встреча «Улыбнитесь, потянитесь!»		
	«Настройтесь на занятие». Разминка. Массаж.		
II.	Комплекс статических упражнений: - Урок в позе лотоса: удобная поза; поза полулотоса; поза лотоса. - Переменное дыхание, или раздельное продувание (для детей старшей и подготовительной группы)	Комплекс статических упражнений: -Поза дерева (вариант 1) - Поза дерева (вариант 2) - Поза бегуна - Поза аиста - Поза бриллианта (в 3) - Поза ребенка - Поза перекрестка - Совершенная поза - Головоколенная поза	Комплекс статических упражнений: - Поза дерева (вариант 1) - Поза дерева (вариант 2) - Поза скручивания - Поза березки - Поза мостика - Поза бумеранга - Поза наклона вниз головой - Поза лотоса
	Силовой блок (упражнения на укрепление основных групп мышц) • для мышц живота • для мышц спины • для укрепления мышц ног • для развития стоп • на развитие плечевого пояса • на равновесие		
	Дыхательные упражнения и игры, гимнастика для глаз		
	Релаксационная гимнастика		
	Темы для беседы: «Как я сплю», «Учусь сосредотачиваться», «Свежий воздух»	Темы для беседы: «Расскажи, что ты ешь?», «Полезная пища», «Развиваем свои возможности», «Все успею сделать?»	Темы для беседы: «Скорая помощь при болезни», «Чтобы не было насморка», «Средства от кашля», «Помогите сердцу»
III.	Игры, направленные на активизацию действий, развитие внимания		

№ п/п	Март Комплекс № 7	Апрель Комплекс № 8	Май Комплекс 9
Цель	Продолжать работу по развитию физических качеств; способствовать выработке выносливости и силы во время выполнения упражнений; особое внимание обратить на правильное дыхание.	Учить детей ощущать свое тело во время движений, направлять свои мысли на выполнение конкретного движения; продолжать учить правильно дышать.	Продолжать развивать гибкость позвоночника и подвижность суставов; закреплять умение правильно дышать.
I	Встреча «Улыбнитесь, потянитесь!»		
	«Настройтесь на занятие». Разминка. Массаж.		
II	Комплекс статических упражнений: - Поза дерева (вариант 2) - Поза кривого дерева - Солнечная поза - Поза аиста - Поза орла	Комплекс статических упражнений: - Поза дерева (вариант 2) - Солнечная поза - Поза аиста - Поза цапли - Поза лебедя	Комплекс статических упражнений - Поза дерева (вариант 2) - Солнечная поза - Поза цапли - Поза лебедя - Поза орла

	- Поза героя - Поза полулотоса - Поза лука - Поза березки - Поза плуга	- Балансная поза - Поза полуверблюда - Поза ребенка - Тронная поза - Поза кузнечика	- Поза героя - Поза полулотоса - Поза лука - Поза ребенка - Тронная поза
	Силовой блок (упражнения на укрепление основных групп мышц) • для мышц живота • для мышц спины • для укрепления мышц ног • для развития стоп		
	Дыхательные упражнения и игры, гимнастика для глаз		
	Релаксационная гимнастика		
	Темы для беседы: «В свободную минуту – тренируй тело, укрепляй дух», «Игра – это тоже тренировка, но и отдых, разрядка»	Темы для беседы: «Следуем заповедям здорового питания», «Возможности моего тела», «Гигиена моего тела».	Темы для беседы: «Скорая помощь при травмах», «Научился сам – научи другого!»
III	Игры, направленные на активизацию действий, развитие внимания		

III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

Расписание ДОД

Наименование ДОД	Группа	Дни недели	Время
«Каратэ для дошкольников»	Старшая (5-6 лет) Подготовительная к школе (6-7 лет)	Четверг, пятница	8.20-8.50
«Детская йога»	Старшая (5-6 лет) Подготовительная к школе (6-7 лет)	Понедельник, Среда	15.00-15.30

ДОД «Каратэ для дошкольников» организуется в первую половину дня за рамками освоения основной образовательной программы дошкольного образования МБДОУ. Деятельность воспитанников планируется с 04 сентября 2025 года по 22 мая 2026 года.

ДОД «Детская йога» организуется во вторую половину дня за рамками освоения основной образовательной программы дошкольного образования МБДОУ. Деятельность воспитанников планируется с 08 сентября 2025 года по 25 мая 2026 года.

Учебный план

Дополнительная образовательная деятельность ведется с 4 и 8 сентября 2025 года по 22 и 25 мая 2026 года включительно. В первом полугодии - 16 недель, во втором – 20 недель. На каждой неделе проводится 2 занятия по дополнительной образовательной деятельности «Каратэ для дошкольников» и 2 занятия по дополнительной образовательной деятельности «Детская йога». Итого по ДОД «Каратэ для дошкольников» – 72 занятия в год, по ДОД «Детская йога» - 70 занятий.

Дополнительная образовательная деятельность	Возраст детей	Количество занятий										Итого
		в неделю	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	
«Каратэ для дошкольников»	4-7 лет	2	8	8	8	8	8	8	8	8	6	70
«Детская йога»	4-7 лет	2	6	8	8	8	8	8	8	8	6	68